

تعيين وزير أمين عام لرئاسة الجمهورية ومفوض للأمن الغذائي

أعلنت رئاسة الجمهورية أنه بموجب مرسوم صادر يوم الأحد تم تعيين السيد آدم بوكارسوكو، وزيراً أميناً عاماً لرئاسة الجمهورية، كما أعلنت رئاسة الجمهورية أنه بموجب مرسوم صادر أمس تم تعيين السيد الحبيب ولد حمار، مفوضاً للأمن الغذائي.

12
صفحة

العدد 12033

نحو من الوثائق الموثوقة للأيام
E-mail: chasbrint@gmail.com

الشعب

صدر العدد الأول فاتح يوليو 1975 م

قانون
20 أوقية

الاثنين 20 ذي الحجة 1441 هـ
الموافق 10 أغسطس 2020 م



مواقيت الصلاة

الصباح: 05:24
الشروق: 06:45
الظهر: 13:09
العصر: 16:23
المغرب: 19:34
المساء: 20:49



افتتاحية

عين رئيس الجمهورية السيد محمد ولد الشيخ الغزواني أمس الأحد، حكومة جديدة، باقتراح من الوزير الأول الجديد السيد محمد ولد بلال.

وليس توقيت هذا التعيين من قبيل الصدفة، فقد انقضى عام من المأمورية الرئاسية، وهي فترة كافية لتقييم عمل الحكومة وتصحيح أي اختلالات تتم ملاحظتها.

كما يأتي الإعلان عن التشكيلة الجديدة، ضد اتصال قطب مكافحة جرائم الفساد بالنيابة العامة في نواكشوط الغربية، يملأ التحقيق البرلماني، المحال من الجمعية الوطنية، وهو ما يؤذن بمرحلة جديدة في تاريخ البلاد ستكون لها حتما تداعيات على نخبة وأطر البلاد.

وجاء هذا التغيير كذلك، بعد عشرة أيام من المناقشات الشاملة بين مختلف الأطراف حول أداء الحكومة خلال العام الماضي.

وهي نهاية هذه المناقشات، ظهر إجماع حول ثلاث نقاط أساسية:

(أ) الانفتاح السياسي الذي تعيشه البلاد اليوم الذي يقضي إلى المصالحة بين مختلف أطراف الطبقة السياسية الوطنية

(ب) الحاجة إلى تصحيح الأمور

(ج) أهمية إطلاق استراتيجية ما بعد كوفيد - 19 لتحفيز روح الإنتاج، لا سيما في القطاعات الحيوية مثل الزراعة والمعادن.

يضاف إلى كل ذلك، الأسلوب الجديد في الإعلان عن الفريق الحكومي الجديد، فبدلاً من بيان صحفي يقدم لوسائل الإعلام العمومي كالمعتاد، اختارت رئاسة الجمهورية مقاربة جديدة، تتمثل في الإعلان عن الحكومة على لسان الوزير الأمين العام لرئاسة الجمهورية بحضور مدير ديوان رئيس الجمهورية والمستشارين والمكلفين بمهام المعنيين.

ولهذا السبب، وهو أمر جديد أيضاً، تم تعيين الوزير الأمين العام لرئاسة الجمهورية قبل إعلان الحكومة الجديدة. وهذه طريقة لتوضيح مهام كل من رئاسة الجمهورية والحكومة.

التحرير

رئاسة الجمهورية تعلن تشكيلة الحكومة

الوزير الأمين العام لرئاسة الجمهورية لدى إعلان التشكيلة:

« وضع المعلومة في متناول الرأي العام مباشرة من مصادرها الرسمية

« تشكيل الحكومة ذوا ارتباط وثيق بتحقيق اللجنة البرلمانية



الغزواني على تكريس مبدأ وضع المعلومة في متناول الرأي العام، مباشرة من مصادرها الرسمية، وفي الوقت المناسب، وانفتاحاً على الصحافة العمومية والخصوصية والدولية، وتيسيراً لنفاذها إلى مصادر الأخبار، الأمر الذي يجسده حضور العاملين في حقل الإعلام والاتصال لإعلان الحكومة.

أعلن الوزير الأمين العام لرئاسة الجمهورية السيد آدم بوكارسوكو أمس الأحد خلال نقطة صحفية بالقصر الرئاسي في نواكشوط عن التشكيلة الحكومية الجديدة. وأضاف أنه تقرر اتباع آلية جديدة لإعلان الحكومة حرصاً من رئيس الجمهورية السيد محمد ولد الشيخ

3

وضعية كورونا في بلادنا:

تسجيل 53 حالة شفاء و 8 إصابات جديدة

أعلنت وزارة الصحة مساء أمس الأحد تسجيل 53 حالة شفاء و 8 إصابات جديدة بفيروس كورونا المستجد، موزعة على

اكجوجت 2
دار النعيم 1.

تميدغت 1
نواذيبو 4

وأكدت الوزارة: في الإعلان الصحفي اليومي حول الوضعية الوبائية في بلادنا، أن مصالحنا الصحية تواصلت لهذه النتيجة بعد إجراء 154 فحصاً من بينها 72 فحصاً للمتابعة، ليرتفع بذلك إجمالي الإصابات المؤكدة في بلادنا حتى الآن إلى 6518 حالة، منها 5580 حالة شفاء، و 157 وفاة.

لتشخيص أهم

مشاكل السكان:

بعثات من مندوبية "تأزر" بعدة ولايات

4

ضيف الشعب

الأديب العراقي موفق العاني:



لا أستطيع رد جميل موريتانيا وأهلها

7-6

استفاد منها 60 صحفياً من

الوكالة الموريتانية للأنباء:

اختتام الدورة التكوينية حول الإعلام في زمن الأزمات الصحية

2



دورة تكوينية حول موضوع:

الإعلام في زمن الأزمات الصحية

Séance de formation sur le thème:

Communication de Risque et la Santé Communautaire

12

12

12

12

12

12

12

12

12

المكافحة القصوى.. تبدأ بالوقاية وتجنب العدوى

وباء
كورونا



حديث الاثنين



أحمد الشيخ الرباني

تشديد المباني العمومية
ضمان للتطور والحداثة

تشكل المباني الحكومية الراقية الأساسية للتنمية المستدامة، والركيزة الصلبة للنهضة الحديثة، هبناء المدارس والجامعات والطرق والمواصلات وغيرها من المرافق الخدمية ضمان لخلق الظروف الملائمة للعصرية والتقدم، وبوجود هذه المنشآت تتحقق التنمية المنشودة ويتطور الاقتصاد ويتحقق الرخاء والأزدهار، كما أن بناء المرافق العامة على أسس سليمة ضمان لجمال المدينة ورونقها. ويرتبط مقياس التطور بتحقيق تنمية عمرانية متسجمة قائمة على مخططات هندسية محكمة وتنفيذ متقن يأخذ بعين الاعتبار النمط العمراني الحديث، والذي يضمن للمدينة مكانة لائقة ومتميزة بين نظيراتها في عالمنا اليوم، والذي تنافس فيه الدول لضخ المزيد من الاستثمارات لتطوير بنيتها التحتية باعتبارها الطريق المضمون لتحقيق تنمية شاملة.

ولا يخفى على أحد الدور المحوري الذي تلعبه المنشآت العمومية في تقديم الخدمات للجمهور، وما يتطلبه ذلك من رصد إمكانيات ضخمة لصيانتها وتطوير أداؤها، وتركز الدولة في سياساتها ومخططاتها التنموية على عصرية المرافق العامة وصولا إلى تحقيق نهضة اقتصادية واجتماعية واعدة.

ويأتي إشراف رئيس الجمهورية السيد محمد ولد الشيخ الغزواني يوم 03 دجنبر 2019 على وضع الحجر الأساس لبناء مقر جديد للبرلمان وآخر للمجلس الدستوري ليبرهن بالدليل القاطع على الاهتمام الكبير الذي يوليه سيادته لنهضة البلاد وتطورها وأخذها المكانة اللائقة بها بين الأمم.

ويتكون المقر الجديد للبرلمان من ثلاثة طوابق، وسيتم إلحاق بعض أقسام المدرسة المجاورة له لتشكيل متحفا للجمعية باعتبارها المكان الذي شهد اللحظات الأولى لميلاد الدولة الموريتانية الحديثة، حيث احتضن في ذلك الوقت اجتماعات الهيئة التأسيسية التي وضعت أول دستور للبلاد فكان بذلك أول موقع انعقدت فيه جلسات الجمعية الوطنية الأولى سنة 1962م.

كما تتواصل الأشغال على قدم وساق في المقر الجديد للمجلس الدستوري والذي من المنتظر تداشينه قريبا، ويقع هذا المبنى الهام والمكون من أربعة طوابق، والذي انطلقت فيه الأشغال شهر سبتمبر الماضي، على بعد أمتار من وزارة الداخلية وعلى الشارع المحاذي لوزارة العدل والسندوق الوطني للضمان الاجتماعي مما يضفي منظرا حديثا على العاصمة.

إن بناء هذين المقرين الحديثين والإعداد لبناء آخر خاص بالمجلس الأعلى للفتوى والمظالم، يأتي في إطار تعهدات رئيس الجمهورية بتزويد كافة المؤسسات الدستورية بمقرات لائقة بمكانتها الوطنية السامية.

إن بناء المرافق العامة والعصرية يسهم بشكل كبير في تعزيز البنية التحتية للبلاد ويجسد الرؤية التنموية الشاملة التي تنتهجها السلطات العمومية، لخلق الظروف الملائمة للرخاء والأزدهار ويضمن التطور الاقتصادي، الأمر الذي يتطلب رقابة صارمة على الأشغال والبناء في هذه المنشآت وغيرها ضمانا لجودتها وتوفير ما يلزم من إمكانيات مادية لصيانتها بشكل دائم والحفاظ على رونقها وجمالها.

استفاد منها 60 صحفيا من الوكالة الموريتانية للأنباء:

اختتام الدورة التكوينية حول الإعلام في زمن الأزمات الصحية



وأشار إلى أن الوكالة في توبها الجديد تعمل على تقريب رسالتها الإعلامية من المواطن العادي وذلك بتثبيت شاشات كبيرة في الشوارع لإطلاع الرأي العام على ما يجري من الأحداث.

أما العرض الثاني فتناول فيه ممثل منظمة الصحة العالمية في بلادنا الخبراء الدولي في الأوبئة الدكتور عبد السلام كي موضوع وباء كورونا من خلال دور المنظمة في التخفيف من انعكاساته على السكان الأكثر هشاشة.

ورد ممثل منظمة الصحة العالمية في موريتانيا خلال مداخلة، على العديد من أسئلة الصحفيين حول طبيعة الوباء ومدى توفر لقاحات لعلاج وكيفية الوقاية منه ودور منظمة الصحة العالمية في التصدي لهذا الوباء.

وأضاف أن انخفاض الإصابات في بلادنا لا يعني أن الوباء قد انتهى مشددا على ضرورة مواصلة التحسيس والالتزام بالإجراءات الصحية.

ونوه بالدور الذي تضطلع به وسائل الإعلام في مواجهة التصدي للأوبئة من خلال تقديم الأخبار الصحيحة للوقاية من الأمراض والأوبئة.

وشهد حفل الاختتام للدورة التكوينية توزيع شهادات تقديرية على المشاركين في الدورة، كما جرى بحضور المدير العام للوكالة الموريتانية للأنباء السيد محمد فال عمير أبي.

الموجودة حاليا في البلد والعناية التي يوليها رئيس الجمهورية للصحافة الوطنية وحرص وزارة الثقافة والصناعة التقليدية والعلاقات مع البرلمان، لما تحقق هذا العمل.

وأضاف أن الوكالة ستقوم قريبا بعملية تكوين مكثف، يستهدف الإعلام بشقيه العمومي والخصوصي.

وتميز حفل الاختتام بتقديم عرضين، الأول حول الوكالة الموريتانية للأنباء تناول خلاله المدير المساعد للوكالة حول واقع المؤسسة وأهميتها في المشهد الإعلامي المحلي، مستهلا عرضه بمسار الوكالة التاريخي.

وبين المحاضر أن الوكالة الموريتانية للأنباء قدمت جوابا للسؤال الموقر للإعلام عموما وللوكالات الأنباء خصوصا، حول كيفية مواجهة الإكراهات الجديدة للإعلام وذلك من خلال إنشاء إستراتيجية جديدة لمواكبة التطورات الجديدة للإعلام والتحديات المطروحة.

وأضاف أن الإستراتيجية الجديدة تقوم على استحداث قطاع سعي بصري ولوج عالم الوسائط الإعلامية المتعددة وإنشاء مصلحة جديدة لـ "الإنفوجرافيك" إلى جانب الانفتاح على العالم باستخدام لغات عالمية كالانجليزية في رسالتها الإعلامية على أن تضيف قريبا لغات جديدة كالصينية والاسبانية.

اختتمت يوم الجمعة في نواكشوط أعمال دورة تكوينية حول الإعلام في زمن الأزمات الصحية، منظمة من طرف الوكالة الموريتانية للأنباء بالتعاون مع مكتب منظمة الصحة العالمية في بلادنا.

واستفاد من الدورة 60 صحفيا من الوكالة حيث تلقوا على مدى ثلاثة أيام تكوينا في مجال التغطية الإعلامية في زمن الأزمات الصحية.

وأوضح مستشار وزير الثقافة والصناعة التقليدية والعلاقات مع البرلمان السيد سيدي ولد الأمجاد لدى اختتامه أعمال الدورة أنها شكلت سانحة هامة لاكتساب مزيد من الخبرات والتجارب العملية للتعامل مع الظروف الاستثنائية، مبرزا أهمية هذا المنحى في تطوير المصادر البشيرية والنهوض بالممارسة الصحفية.

وأضاف أن الوكالة نجحت في الاستجابة لارادة رئيس الجمهورية السيد محمد ولد الشيخ الغزواني الهادفة إلى تمكين الصحفيين من أداء رسالتها في نشر الوعي والاهتمام بقضايا المواطن الأساسية، مؤكدا على أن مثل هذه الدورات لا يقل أهمية عن الشهادات العلمية المكتسبة في المجال.

وبدوره أكد المدير المساعد للوكالة الموريتانية للأنباء سيدي محمد ولد مكي أن هذا النمط من التعااطي مع الإعلام في زمن الأوبئة هو الأول من نوعه، مضيفا أنه لولا الإرادة السياسية

المقر الرئيسي: لكصر:
22-006 شارع
صندوق البريد:
371 - 467 انواكشوط

الشعب



إدارة العامة للتحرير:
حواء بنت سعيد
رئيس قسم الإخراج:
عبد الرحمن ولد الداه
abadd11@gmail.com

مدير التحرير:
أحمد ولد محمد ولد بركات الله
(أحمد عبد الرحمن)
رئيس التحرير:
د. أحمد ولد آگاه

مدير النشر، المدير العام
للوكالة الموريتانية للأنباء:
محمد فال عمير أبي
للطباعة:
المطبعة الوطنية

رئاسة الجمهورية تعلن تشكيلة الحكومة



أعلن الوزير الأمين العام لرئاسة الجمهورية السيد أداما بوكارسوكو أمس الأحد خلال نقطة صحفية بالقصر الرئاسي في نواكشوط عن التشكيلة الحكومية الجديدة.

وأضاف أنه تقرر اتباع آلية جديدة لإعلان الحكومة حرصاً من رئيس الجمهورية السيد محمد ولد الشيخ الغزواني على تكريس مبدأ وضع المعلومة في متناول الرأي العام، مباحثرة من مصادرها الرسمية، وفي الوقت المناسب، وانفتاحاً على الصحافة العمومية والخصوصية والدولية، وتيسيراً لنفاذها إلى مصادر الأخبار، الأمر الذي يجسده حضور العاملين في حقل الإعلام والاتصال لإعلان الحكومة.

وقال إن المبدأ الموجه لتشكيل هذه الحكومة الجديدة هو ارتباط وثيق بتحقيق اللجنة البرلمانية حيث أن رئيس الجمهورية متمسكاً، قناعة منه، وبحكم كونه حامي الدستور، بمبدأ فصل واستقلالية السلطات، منبهاً إلى أن سيادته لم ولن يتدخل في عمل السلطات التشريعية والقضائية وسيأخذ، على الدوام، بعين الاعتبار ما يصدر عنهما. وأضاف أن بعض أعضاء

الحكومة المستقيلة وردت أسماؤهم في تقرير لجنة التحقيق البرلمانية، ومع التمسك بالإيمان الراسخ بمبدأ أصالة البراعة حتى تثبتت الإدانة، فإنه من المناسب، تمكين من تناولهم التقرير من التفرغ لإثبات براءتهم ولذا كانوا من ضمن من شملهم التغيير.

وأكد أن رئيس الجمهورية لن يتردد في الاستقالة، من جديد، من تجارب وخبرات كل من تثبتت براءته منهم.

وقال إن الحكومة الجديدة شكلت انطلاقاً من ضرورة:

- إحداث بعض التعديلات الفنية، كدمج قطاعي التعليم الأساسي والثانوي مع الحفاظ على مركزية الإصلاح، ودمج الوزارة المنتدبة للاستثمار مع وزارة

الاقتصاد والصناعة،

- مراعاة مختلف التوازنات داخل الخارطة السياسية والاجتماعية في البلد،

- ضخ دم جديد في السلطة التنفيذية وتنمية روح الفريق وترسيخ مبدأ التضامن الحكومي،

- تسريع وتيرة تنفيذ ومتابعة برنامج فخامة رئيس الجمهورية مع تكريس مبدأ المساءلة والمحاسبة.

وحسب مرسوم صادر عن رئاسة الجمهورية وباقتراح من الوزير الأول جاءت التشكيلة الحكومية الجديدة على النحو التالي:

- محمد ولد الشيخ عبد الله ولد بيه، وزيراً للعدل

- إسماعيل ولد الشيخ أحمد، وزيراً للشؤون الخارجية والتعاون والموريتانيين في

الخارج

- حنن ولد سيدي، وزيراً للدفاع الوطني

- محمد سالم ولد مرزوك، وزيراً للداخلية واللامركزية

- عثمان مامودو كان، وزيراً للاقتصاد والقطاعات الإنتاجية

- محمد الأمين الذهبي، وزيراً للمالية

- الداء ولد سيد ولد اعمر طالب، وزيراً للتعليم الأصلي والإسلامية والتعليم العالي

- محمد ما العينين اييه، وزيراً للتهديب الوطني والتكوين والإصلاح

- عبد السلام ولد محمد صالح، وزيراً للبترول والمعادن والطاقة

- كمارا سالم محمد، وزيراً للوظيفة العمومية والعمل

وعصرفة الإدارة

- نذير ولد حمام، وزيراً للصحة

- عبد العزيز ولد داهي، وزيراً للصيد والاقتصاد البحري

- الناه بنت حمدي ولد مكناس، وزيرة للتجارة والصناعة والسياحة

- خديجة بنت بوكه، وزيرة للإسكان والعمران والاستصلاح الترابي

- ادي ولد الزين، وزيراً للتنمية الريفية

- محمد ولد امحيميد، وزيراً للتجهيز والنقل

- سيد أحمد ولد محمد، وزيراً للمياه والصرف الصحي

- سيدي ولد سالم، وزيراً للتعليم العالي والبحث العلمي

- وتقنيات الاتصال والإعلام الناطق الرسمي باسم الحكومة

- لمربط ولد بنهاني، وزيراً للثقافة والصناعة التقليدية

- والعلاقات مع البرلمان

- الطالب ولد سيد أحمد، وزيراً للتشغيل والشباب والرياضة

- الناه بنت هارون ولد الشيخ سيديا، وزيرة للشؤون الاجتماعية والطفولة والأسرة

- مريم بكاي، وزيرة للبيئة والتنمية المستدامة

- أحمد وتيجان اتيار، وزيراً أميناً عاماً للحكومة.



ثلاثية الأبعد



• سيدي
محمد
متالي

تشغيل الأطفال..

(ح 1) ..

يختلف الطفل الذي لم يبلغ العشر سنوات في سلوكه عن سلوك ذلك الكهل الذي شد على صدفيه أسفا عندما جمحت به دوابه التي تجر عربته واصطدم بالسيارة المركونة أمام المتجر.. فجاأ إلى صاحب السيارة متأسفا.. مع أن هذا الأخير كان أكثر تعاطفا مع الكهل وحسن قائلا: "لا سلم من الحادث.. ورد عليه بكل عطف وحسن قائلا: "لا تثريب عليك.. الحمد لله على السلامة..". أما الطفل فقد توجه إلى صاحب السيارة مُغضبا وهو يرفع عليه عصاه مهددا.. هما كان من السائق إلا أن نظره إلى رفيقيه قائلا: "ما الرأي عندكما في التعامل مع هذا الموقف؟ طفل، بالكاد، لم يبلغ العاشرة من العمر.. يسير بسرعة جنونية في الاتجاه المعاكس لقانون السير.. ويصدر عارضا سيارتي فيكسرهما.. وبعد ذلك يخاطبني بنبرة كهذه لا تخلو من استغراق؟!"

هؤلاء الأطفال لا يد لهم أن يجدوا من هو أرحم بهم من ذويهم.. فأسرهم لم يرعوا فيهم إلا ولا ذمة.. بل أرادوا لهم الضياع بكل ألوانه.. حرمهم من الد راسة التقليدية والعصرية.. فنشأوا على أمية متأصلة و جهل مركب.. تركوهم للشارع وكل مساوئه.. فصاروا جانحين.. ريوهم على الحقد والكراهية تجاه الآخر..

وبعد كل هذا أرادوا من شقايرهم كسب المال...! هذه من أهون نتائج تشغيل الأطفال الذين تجد النظر منهم يتكدس على عربة تجر ألب خشبية خشنة وسط زحمة المرور.. دون أن يحملوا رخصة للسير أو أي إذن بمستوى الجمولية التي تحملها العربة..

لقد منع المكتب الد ولي للشغل استقلال الأطفال هذا النوع من الاستغلال وصنّفه ضمن ما يعرف بالمتاجرة بالبشر.. هذا بالنسبة للذكور.. أما الإناث.. فأنت تجد منهن من لم تبلغ السادسة عشرة وهي تطرق الباب تلو الآخر بحثا عن عمل خدم المنزل.. وكثيرا ما تتسكع على بعض الذئاب البشرية فتصير ضحية غياها وتفريط أسرتها.. فيرتفع صوت هذا أوداك قائلا إن السلطات لا توفر الأمن للمواطن.. ولكن الخطأ هنا بالد رجة الأولى يعتبر خطأ الأسرة التي تنتهج هذا السلوك مع فلذات أكبادها...

يتحدثون عن سيارة دهست طفلا ولاذ صاحبها بالضرا.. أو عن عملية اغتصاب فتاة وقتل لها وحرقي..

كان الطفل كان جالسا في بيت الرعاية يراجع دروسه.. وأن أباه وأمه كانا يسهران على مراجعته دروسه.. وأنه كان يجلس إلى شيخه الذي يعلمه القرآن.. مستظفرا بعض السور التي درسها وحفظها..

أو أن البنت الضحية كانت تجلس في البيت مع أمها لتربيها على السلوك القويم وعلى الأخلاق الحميدة...

- يتواصل -

لتشخيص أهم مشاكل السكان: بعثات من مندوبية "تأزر" إلى ولايات كيد يماغه والترازة وأدرار وكوركول



القرى وتوفير المساكن للضحايا (البركة) الخاص بتوفير القروض، (الشيلت) الذي يتدخل في مجال توفير المياه والكهرباء والصحة والبني التحتية عموما والدعم الاجتماعي وأمن الخاص بالمواد الغذائية.

وجرى الاجتماع بحضور السلطات الإدارية والبلدية بالولاية.

وفي كوركول عقدت والي الولاية يوم الجمعة اجتماعا مع بعثة جمهورية من المندوبية العامة للتضامن الوطني ومكافحة الإقصاء "تأزر" مكلفة بمكافحة وتشنجس أهم أولويات سكان القرى والأرياف بالولاية.

وتناول الاجتماع بحث برنامج المندوبية العامة للتضامن الوطني ومكافحة الإقصاء وخطته تدخلاتها ورزمة المشاريع المتوقع تنفيذها في مختلف قرى الولاية.

وأكد السيد مولاي الحسن ولد زيد أن المنسق العام لبرنامج التكافل بمندوبية تأزر على مستوى ولايتي كوركول وكيد يماغه في تصريح للوكالة الموريتانية للأنباء أن المندوبية ستبحث فرقا ميدانية إلى كل مقاطعات الولاية، حيث ستزور جميع القرى والتجمعات الريفية لتحديد حاجيات السكان الأولية من خلال توزيع عليهم استمارات خاصة بهذا الشأن.

وأضاف المنسق أن المندوبية أطلقت خمس مكونات أساسية لبرنامج تدخلها وهي: "الشيلت" والبركة وداري وأمل والتكافل الاجتماعي وذلك على عموم التراب الوطني ويشمل توفير السكن والغاز المنزلي وخدمات الصحة والتعليم والمياه والكهرباء ومختلف مجالات البني التحتية وحتى التحويلات النقدية لصالح الأسر الأكثر هشاشة.

وأردف المنسق أن كل هذه المكونات تدخل في صميم البرنامج الانتخابي لرئيس الجمهورية السيد محمد ولد الشيخ الغزواني الهادف إلى مكافحة الفقر ومساعدة الفئات الهشة.

تشمل: "الشيلت" و"البركة" و"داري" و"أمل" والتكافل الاجتماعي.

وأضاف أن المندوبية تتدخل في العديد من الجوانب المتعلقة بالتعليم والصحة والتجهيز والماء والصرف الصحي والكهرباء والغاز المنزلي والبيطرة والزراعة والقروض الصغيرة والسكن بمختلف أنواعه والمواد الغذائية والتحويلات النقدية.

وأشار إلى أن جميع البرامج التي تنفذها المندوبية تدخل في صميم البرنامج الانتخابي لرئيس الجمهورية السيد محمد ولد الشيخ الغزواني.

ويذكر أن السيد يسم ولد دومان عمدة بلدية روسو جهود مندوبية (تأزر) الهادفة إلى مساعدة المواطنين، معربا عن استعداده البلدي لمواكبة هذا العمل حتى يتم بصورة شاملة ونزيهة.

وجرى الاجتماع بحضور المجلس البلدي وعدد من ممثلي الإدارات الجهوية بالولاية.

وفي سياق متصل اجتمع والي أدرار السيد حادي أمبالي ياتيرا، يوم الجمعة بمباني الولاية بأطار، ببعثة من المندوبية العامة للتضامن الوطني ومكافحة الإقصاء (تأزر) لتشخيص أهم المشاكل التي تعاني منها ساكنة المدن والأرياف على مستوى الولاية.

وأوضح المستشار المكلف بالشؤون الاجتماعية والسياسية السيد الشيخ ولد بلال في تصريح لمكتب الوكالة الموريتانية للأنباء أن هذه البعثة ستعمل على إيجاد فرق ميدانية لرصد وتحديد أهم الاحتياجات الخاصة بالسكان المحليين عن طريق الإجابة على استمارات تقصد منها هذه الفرق بالتنسيق مع عمد البلديات.

وأضاف أن مهمة البعثة تتمثل في الاضطلاع على الوضعية العامة وتشخيصها وتقديم المساعدة من خلال البرامج الخاصة بالمندوبية ممثلة في خمسة برامج أساسية هي برنامج (داري) الهادف إلى تجميع

بساتين يوم الجمعة في سيلابسي اجتماعات تمثيلية لبعثة من المندوبية العامة للتضامن الوطني ومكافحة الإقصاء "تأزر" في إطار إرسال فرق ميدانية لجميع القرى والتجمعات الريفية في الولاية.

وكان والي كيد يماغه السيد الطيب ولد محمد محمود قد عقد الخميس اجتماعا بالبعثة تم خلاله استعراض مختلف برامج وتدخلات المندوبية ومهجيته جمع المعلومات وتحديثها.

وأكد المنسق العام لبرنامج التكافل في المندوبية رئيس البعثة مولاي الحسن ولد زيد أن في تصريح للوكالة الموريتانية للأنباء أن الفرق ستتحول أرجاء الولاية وستقدم استمارة متكاملة لجميع الأسر المستهدفة بالتدخل ومن خلال جمع وربط معطيات الاستمارات ستتم برمجة أولويات التدخل حسب مكونات برنامج المندوبية العامة.

وأضاف المنسق أن مكونات التدخل المرتقب تشمل مجالات السكن وخدمات التعليم والصحة والمياه والكهرباء والصرف الصحي والزراعة والقروض الصغيرة والتحويلات النقدية والغاز المنزلي والبيطرة والأمن الغذائي.

كما عقدت بعثة من المندوبية العامة للتضامن الوطني ومكافحة الإقصاء (تأزر) يوم الجمعة ببلدية روسو اجتماعا برئاسة السيد أحمد ولد الفضل منسق برنامج "الشيلت" وعضوية السيد المصطفى ولد الزين، رئيس مشروع المندوبية، خصص لانطلاق برامج المندوبية على مستوى ولاية الترازة.

ويهدف البرنامج إلى إعداد مسح شامل تقسم به ثمان فرق من المندوبية مزودة بجميع الوسائل الضرورية الكفيلة لمعرفة حاجيات المواطنين المتعلقة بمجالات تدخل المندوبية والساعات الذكر على مستوى جميع مقاطعات الولاية.

وأوضح منسق برنامج "الشيلت" في كلمته بالمناسبة، أن المندوبية أطلقت برنامجها الخمس، على مستوى مكافحة التراب الوطني، وهي برامج

وزير الشؤون الخارجية يستقبل القائم بالأعمال بسفارة ليبيا



الأجنبي بلبيبا مؤكداً أن الحل السياسي وحده هو الكفيل بوضع حد نهائي للوجود الأجنبي والأطماع الجيوسياسية والاقتصادية الخارجية.

وهي كلها اعتبارات تجعل من الحكومة المعترف بها دولياً لديها مسؤولية قصوى تفرض عليها القبول بوقف إطلاق النار واتخاذ الإجراءات الكفيلة بعدم إطالة أمد الأزمة وما تشكله من تهديد للجوار العربي المباشر ولا استقرار وأمن هذا البلد الشقيق.

حضر اللقاء السيد محمد الحنشي الكاتب السفير المدير العام لمديرية التعاون الثنائي بوزارة الشؤون الخارجية والتعاون والموريتانيين في الخارج، والسيد عمر محمد بابو السفير مدير العالم العربي بالمديرية نفسها والسيد محمد حبيب رئيس مصلحة المغرب العربي بالمديرية نفسها.

استقبل وزير الشؤون الخارجية والتعاون والموريتانيين في الخارج في حكومة تصريف الأعمال السيد إسماعيل ولد الشيخ أحمد يوم الجمعة بمكتبه سعادة السفير موسى عبد النبي الطرابلسي القائم بالأعمال بسفارة ليبيا ببلادنا.

وتم خلال اللقاء التطرق إلى العلاقات الأخوية العميقة بين البلدين الشقيقين وإلى سبل ضمان وحدة ليبيا وسيادتها وأمنها واستقرارها.

وفي هذا السياق أكد السيد الوزير على أنه لا سبيل إلى ذلك دون الوقف الشامل والفوري لإطلاق النار والانخراط في حل سياسي على أساس المرجعيات الدولية بما فيها اتفاقية الصخيرات ومؤتمر برلين. كما أبدى سيادته قلق بلادنا الشديد من استمرار التدخل

رئيس الجمهورية يهنئ رئيسة سنغافورة



عن صادق رغبتنا في تعزيز العلاقات بين بلدينا خدمتاً لمصالح شعبينا الصديقين، وتفضلوا، صاحبة الفخامة، بقبول أسمى آيات التقدير. **محمد ولد الشيخ الغزواني.**

“صاحبة الفخامة، بمناسبة احتفال جمهورية سنغافورة بعيدها الوطني يسرني أن أعبر لفخامتكم عن أحسن التهاني متمنياً، للشعب السنغافوري الصديق، المزيد من التقدم والرخاء. كما يطيب لي أن أعرب لكم

وجه رئيس الجمهورية السيد محمد ولد الشيخ الغزواني رسالة التهنية التالية إلى صاحبة الفخامة السيدة حلیمة يعقوب رئيسة جمهورية سنغافورة بمناسبة احتفال بلادها بعيدها الوطني:

جهة نواكشوط تقدم معدات ولوازم طبية لبعض القطاعات الحكومية

استطاعت، بفضل من الله وبما تم القيام به من إجراءات استباقية، السيطرة على التحكم في الوضع الوبائي وعدم انتشاره بشكل أكثر. وبدورها أوضحت رئيسة جهة نواكشوط السيدة فاطمة عبد المالك أن هذا الدعم يأتي مساهمة من الجهة في مواجهة جائحة كوفيد 19، ومؤازرة لجهود الحكومة في التصدي لهذه الجائحة.

وأشادت بما تم القيام به من إجراءات وتدبير وقائية تنفيذاً لتوجيهات فخامة رئيس الجمهورية السيد محمد ولد الشيخ الغزواني، الرامية إلى محاصرة الفيروس والحد من انتشاره.

وجرى تسليم المساعدات بحضور الأمناء العامين لقطاعات الشؤون الإسلامية والتعليم الأصلي والتعليم الثانوي والتكوين التقني والمهني والصحة وولاية ولايات نواكشوط.



محلية الصنع وأجهزة تعقيم وكمامات، وذلك ضمن مساهمة الجهة في الجهود المبذولة من طرف الحكومة لمجابهة جائحة كوفيد 19. وأكد مستشار الوزير الأول المكلف بالشؤون الاجتماعية في كلمته له بالمناسبة أن هذه المساعدات تأتي في إطار التعاون مع صندوق التضامن لمحاربة الجائحة من أجل مواجهة جائحة كوفيد 19 ببلادنا.

وأشار إلى أن بلادنا وبعد ما يزيد على أربعة أشهر من محاربة هذه الجائحة

أشرف مستشار الوزير الأول المكلف بالشؤون الاجتماعية الدكتور، باهامياتي يوم الجمعة في نواكشوط على استلام معدات ولوازم طبية وأدوات للتعقيم، مقدمة من طرف جهة نواكشوط لصالح وزارات الشؤون الإسلامية والتعليم الأصلي والتعليم الثانوي والتكوين التقني والمهني والصحة.

وتشمل المساعدات، التي استأادت منها كذلك بعض النقابات المهنية، كميات من الأدوية ومنصات تعقيم

القاموس الضعيف



محمد سالم ابن جد، خبير لغوي

قدم.. وأقدم..

قدم على كذا (بكسر الدال)، أتاه، بصرف النظر عن وصف الإتيان والمآتي، وكثيراً ما يعبر به عن العودة من السفر. وأقدم عليه، اقتحمه واجترأ عليه، ويعبر به عن إتيان ما فيه صعوبة حسية أو معنوية، فلا يقال أقدم على النوم إلا إذا كان فيه خطر، وإنما يقال، أقدم على الأسد ونحو هذا.

قال عنتر في معلقته،

ولقد شفى نفسي وأبرأ سقمها

قيل الفوارس، ويك عنتر أقدم

والخيل تقتحم الغبار عوابسا

من بين شذوذه وأجود شيوخه.

من الإعلاميين من لا يرى فرقاً بين الفعلين، فيقول، “قدم على الخطر” دون أن يعني المعنى، ولو زاد همز الوصل لما أقدم على الخطأ.



في مقابلة مع الأديب العراقي موفق العاني:

- كنت أحد كتاب "الشعب"
- وقاربت على صفحاتها بين الأديين
في المشرق وبلاد شنيق
- لا أستطيع ردّ
- جميل موريتانيا وأهلها

العاصمة السورية دمشق، وستكون قريباً في المكتبات الموريتانية، كما تحدث عن ذكرياته مع القائلين الثقافيين خلال تلك الفترة، فإلى تفاصيل الحوار:

حوار: سيدي محمد متالي

وكرم وأصالة، وهو يرى هذا الكتاب جهد متواضع لا يفي بجميل موريتانيا وأهلها، الذين غمروهم بمحبتهم، صحيفة "الشعب" التقت بالشاعر والأديب العراقي موفق العاني في بيته في مدينة الشارقة بالامارات العربية المتحدة، وكان لنا معه الحوار التالي، الذي تحدث فيه عن الطبعة الجديدة من كتابه، التي صدرت عن دار "تموز ديموزي" في

الأديب العراقي موفق عبد الفتاح العاني كاتب عراقي عاش في موريتانيا منتصف سبعينات القرن الماضي، وقد ألف عنها كتاب "موريتانيا موطن الشعر والفصحى"، جمع فيه الكثير من قصائد الشعراء الموريتانيين، وضمنه انطباعات اجتماعية في غاية الأهمية عن مقامه خلال تلك الفترة بين ظهرانيها، وما لقيه من حفاظة وطيب

السالك والشاعر محمد الحافظ بن أحمد وفاضل أمين ومحمدي بن القاضي وعشرات غيرهم لا تسعهم عجالة، عاملوني بكل الود وكنت بينهم كواحد منهم، ثم أشعريوما بالقرية وأنا معهم.

- كُتبت في صحيفة "الشعب" سلسلة من المقالات النقدية عن الأدب الموريتاني ماذا تذكر عن هذه التجربة؟

- كتاباتي في صحيفة الشعب كانت في غالبيتها عن الأدب العربي، وخاصة الشعر في المشرق وتعرف القارئ الموريتاني برموزه .. وكنت أحتفظ بما أكتبه عن الأدب الموريتاني لكتبي التي أنوي نشرها، ومنها كتاب موريتانيا موطن الشعر والفصحى الذي ظهر عام 2012 في دبي، كما صدرت طبعته

وذكريات وجودي على ثراها وبين أهلها لا يتسع له مثل هذا اللقاء، وقد يتشعب إلى مسائل طويلة ليس لها نهاية عن طيبها وصروية أهلها وكرمهم ولقائهم كل ذلك تختزنه الذاكرة، بالإضافة إلى أوراقي ومذكراتي عن شعب أحبني وأحبته وسقائي كؤوساً مترعة بالوفاء وكل شخصية التقيتها وبحثتني بها علاقة صداقة ومحبة لها سفر طويل وعلى سبيل المثال رجل الأعمال العربي ولد زركان والشاعر الملك همام والمؤرخ الكبير المختار بن حامد، الذي عاملني بمودة وأخوة، وكنت إن تأخرت في زيارته يأتيني حتى البيت بشيئته، والشاعر الفقيه القاضي ومحمد سالم ولد عبد الوكيل وجاري الطبيب المجتبي ولد محمد فال والدكتور محمد المختار ولد أبياء، والرئيس العقيد مصطفى ولد محمد

والمعارك التي يخوضها الجيش العراقي.. ولي ستة دواوين شعرية مطبوعة، وكتب نقدية وأخرى في السيرة والرحلات. ولي عدة كتابات وقصائد منشورة في صحف ومجلات عربية.

مؤرخ موريتانيا الكبير المختار بن حامد عاملني بمودة وأخوة وكنت إذا تأخرت عن زيارته يأتيني في البيت بشيئته

- كُتبت عن موريتانيا وعاشت أهلها هل تحدثونا عن ذكرياتكم ورحلتكم الأولى إليها وكيف أثرت هذه الرحلة وهذه المعاشية في بناء الكثير من العلاقات القائمة على الود والمحبة بينكم وبين العديد من الشخصيات الثقافية والسياسية والأهلية؟

- تحدث عن موريتانيا وأهلها

- سعداء بهذا اللقاء الصحفي وهذه الاطلاقات مع القراء الموريتانيين، في البداية هل من كلمة تعريفية عن الأستاذ موفق العاني في سطور ونبرة عن عن تاريخكم وعن كتاباتكم؟

- موفق العاني شاعر وناقد عراقي، عضو الاتحاد الأدباء العراقي وعضو في اتحاد الأدباء والكتاب العرب وعضو كذلك في اتحاد المؤرخين العرب، عملت في الصحافة خلال فترة وجودي في سبعينات القرن الماضي في موريتانيا، وكتبت في صحيفة الشعب الموريتانية القراء وكنت أحد كتابها، وكان الصديق الشاعر الكبير الخليل ولد النحوي رئيساً لتحريرها، وفي مطلع الثمانينات كنت مسؤولاً لمكتب صحيفة الثورة العراقية في القاطع الأوسط (منطقة تماس وقتها بين العراق وإيران) تغطي أخبار العدو وإن الإيراني



- يتابعكم العديد من الموريتانيين عبر مواقع التواصل الاجتماعي وتقدمون مستوى ثريا عبر هذه الوسائل عن موريتانيا ما الذي تنشرونه؟

- منشوراتي على وسائل التواصل عبارة عن ذكريات عن موريتانيا، وأصدقائي فيها، وقصص وحكاياتي معهم، وأنشر من وقت لآخر هذه الذكريات كي أنقل للمجتمع العربي والمتابعين من خلالها شيئاً من قديم الموريتانيين وأصالتهم وتعاملهم مع من يعيش بينهم

- ماذا أحببت في موريتانيا؟

- أحببت في موريتانيا المشاعر الصادقة التي لا يعتريها الزيف في التعامل، وطيب القلوب وحب العروبة، ووفاء هذا الشعب وفقائه وحياته، أحببت العفوية والبساطة والفطرة السليمة، فالموريتاني الأصل سمح بطبعه، يلتقيك في الصباح ويكثر السؤال عن أحوالك ويتفقدك، بترحابه الودود "إياك لا بأس إياك إلا الخير" .. إلخ.. يعيدها عليك في المساء.. وهذه الصفات أجيب بها سألني في كل مجلس أجلسه، وأعرض فيه لهذا السؤال، لماذا تحب موريتانيا؟

- إذا قدر لك السفر إليها ماذا تتمنى وما الذي تشاققه من عادات وتقاليد الشعب الموريتاني؟

- اشتاق أحاديث كبار السن الذين كنت أجلس إليهم في حانوت صديقي العربي ولد زركان على شارع جمال عبد الناصر وسط العاصمة نواكشوط، وفي بيوتهم وعندما يزورني، اشتاق

الميدع، والتي تعكس صورة المثقف في هذه الصحراء النقية التي حفظت للأجيال القرآن ولغته وشعر العرب في الجاهلية والإسلام، من خلال المحظرة التي كانت شمساً تنير ظلام العقول لسنين طوال ويكفي موريتانيا ذلك فخراً.

طبعة جديدة منقحة ومزينة من كتابي "موريتانيا موطن الشعر والفصاحة" قريباً في المكتبات الموريتانية

- كتابكم "موريتانيا موطن الشعر والفصاحة" الذي ظهرت طبعة جديدة منه يلقي الضوء على موريتانيا وعلى شعرائها كيف تقيمون هذا العمل وماذا أردتم من تأليفه؟

المودة المبدئية لكتابي الثاني "الأدب الموريتاني في القرن العشرين" جاهزة وهو كلمة لكتابي الأول عن الشعر في موريتانيا

- كتابي عن موريتانيا عبارة عن ذكريات وقرارات نقدية لقصائد عدد من الشعراء ونماذج شعرية، وتقييم هذا الإصدار متروك لكم ولقارئ، وقد كتب عنه عشرات النقاد في الوطن العربي ونال هذا العمل ثناءهم، أرجو الله أن يوفقنا لإنجاز الكتاب القادم (الأدب الموريتاني في القرن العشرين)، ومسودته المبدئية جاهزة.

- هذا سيكون كتابكم الثاني عن موريتانيا، ماذا يميز هذا الإصدار عن كتابكم الأول "موريتانيا موطن الشعر والفصاحة" وعن ماذا تتحدث مضامين هذا التأليف؟



- الكتاب القادم سيتصدى إلى رسم لوحته وأصحة المعالم بإذن الله عن الأدب الموريتاني في القرن العشرين من خلال الأفكار والرؤى التي حملتها قصائد مبدعيه في الوطنية والتاريخ والسياسة، لأن الشعر كان ويبقى مرآة المجتمعات التي تعكس صورة الحياة الاجتماعية والفكرية والعلاقات الإنسانية ويمثلها الشعراء أصدق تمثيل، أدعو الباري تعالى أن يعين على إنجازه لكي أسدد جزءاً بسيطاً من الدين الكبير الذي أدين به لأهلي الشناقطة، والذين لا أستطيع رد جميلهم مهما فعلت، لما طوقوني به من محبة.

الثانية مؤخراً عن دار "تموز ديموزي" في دمشق، وستكون قريباً، إن شاء الله، في المكتبات الموريتانية.

- من من الشعراء تتذكر خلال تلك الفترة، وهل من قصائد أو مساجلات باقية في الذاكرة؟

- كل الشعراء الذين التقيتهم ستظل وستبقى أسماؤهم مطبوعة في الذاكرة، وهناك مساجلات رائعة بين الشاعر الموريتاني الشريف أحمد ولد عباس والكاتب العراقي والشاعر الكبير عباس عباس مهدي البلد اوي، عبر الرسائل التي كانت تأتيني من البلد اوي، عبر البريد من العراق، ويرد عليها الشريف وكل ذلك كان من خلال مجلسنا في حانوت صديقي وأخي العربي ولد زركان في نواكشوط، وقد نشرت مقاطع منها في ديواني (أهات مكشوفة)، وهناك قصائد عديدة لعدد من الأجيال من بينهم الشاعر الكبير المؤرخ المختارين حامد ومحمد الحافظ وغيرهما موجهة لي تجسد صدق المشاعر والمحبة الشفعية للعراق



والعروبة، والكثير من الرسائل والوثائق الأخرى محفوظة في إرشيفي.

موريتانيا حاضرة ثقافية والمحظرة كانت فيما تنير ظلام العقول لسنين طوال ويكفي موريتانيا ذلك فخراً

- بعد غياب طويل عن موريتانيا كيف ترون مستوى الحضور الثقافي الموريتاني ومستوى التمثيل الأدبي في مقارنة بين الأمس واليوم؟

- حول الحضور الثقافي الموريتاني في العالم والوطن العربي اليوم، أستطيع بكل ثقة أن أصفه بالحضور الفاعل في الساحتين العالمية والعربية، خاصة بعد الثورة التقنية التي جعلت العالم قرية صغيرة عبر شاشات الفضائيات ووسائل الاتصال الحديثة، والمتابع لا يخفى عليه ذلك الحضور عبر المنتديات والتحليلات الثقافية والسياسية وكذلك الصحافة العربية التي لم يغب عنها اليراع الموريتاني

كتاب



موريتانيا موطن الشعر والفصاحة صدرت الطبعة الجديدة من كتاب "موريتانيا موطن الشعر والفصاحة" للكاتب العراقي موفق عبد الفتاح العاني، وهي طبعة منقحة ومزينة، ويتحدث المؤلف في هذا الإصدار عن موريتانيا خلال فترة سبعينيات القرن الماضي، وذكرياته حين انتدب من جمهورية العراق الشقيقة للعمل كموجه تربوي في المدرسة العليا للأساتذة في نواكشوط.

يسرد هذه الذكريات من خلال شهادات وصور تارة من الفاعلين في الوسط الثقافي الموريتاني، خلال تلك الفترة، ورحلته في مدوناتهم الشعرية ومراسلاتهم معه، حيث جمعت الكتاب علاقات وطيدة مع شعراء تلك الفترة ورموزها، مثل المؤرخ المختار ولد حامد، ومحمد سائر ولد عود وأحمد ولد عبد القادر ومحمد الحافظ ولد أحمد وهاشل أمين وناجي محمد الإمام وغيرهم.

إضافة إلى وثائق وصور مع وجوه المجتمع من سياسيين وأدباء ككاتب الشاعر الملك همام وغيرهم. وتكمن قيمة هذا الإصدار، الذي قدمه طبعة الثانية للنشر الكتاب الموريتاني المقيم في الإمارات محمد بابا ولد حامد في كونه يقدم إلى القراء بعض القصائد النادرة، إضافة إلى كونه يقدم الطباعات وشهادات تكشف جوانب من بدايات التحديث ومجتمع المدينة في نواكشوط، كما بقيت مسودته رهينة أراج الكتاب لأكثر من ثلاثة عقود من الزمن.

وقد جاءت هذه الطبعة، لتسد نقص تواجد هذا الكتاب القيم في المكتبات الوطنية، حيث ظهرت الطبعة الأولى في دبي سنة 2012، وكان توزيعها عربياً بالأساس، حيث صدرت وقتها ضمن سلسلة كتب مجلة "دبي الثقافية" الشهرية.

القطاع الزراعي في آدرا:

رافعة تنموية واقتصادية هامة

عبودية المفاهيم



محمد أفو

تساءلت مرة من نوع الظروف التي يمكنها أن تجعلني أقصد قيمي أو أتأثر عن كرامتي.

وهذا النوع من الاختيارات، تأملي للغاية ويحتاج جهدا كبيرا لتقص تجريرة شعورية غير واردة ولا يمتلك فيها الإنسان أي خبرات سابقة.

لو جردنا وجيها ومثليا من كل امتيازاته وأقربائه وجعلناه يهرب إلى حيث لا يعرفه أحد ولا يمتلك ما يسد رمقه.

وجاب شوارع ذلك البلد القريب يا حقا عن عمل حتى أفضاه البحث بلا جدوى.

ثم بدأ يتضور جوعا كأي مشرد معزول في عالم النسيان.

أول ما سيواجهه هذا الوجيه هو منا زعاته لكبر كرامته المعهود مقابل قسمة يسد بها رمقه، وسيضطر لمد يده قائلا "jai faim" لأول المارة.

لأنه حين لا يقرر فعل ذلك، سينال منه الجوع، وبالتالي تتغير مراقب الأولويات لتكون شظيرة خبز حاف، مقابل كمال الكرامة.

ليس هذا فحسب، وإنما يستفهم كمال، وتقدير واضح للموقف باعتباره ليس إهانة للكرامة وإنما تأجيل لها.

وحين تقوم بإرجاع ذلك الوجيه لظروفه السابقة للتشرد، ستجد أنه لن يسمح لنفسه باستجداء أي مكان ولا لأي سبب.

إنه في ظروفه الطبيعية ليس إنسانا آخر وإنما هو ذاته وبذات القيم.

وبهذه المقدمة المتخيلة، يمكننا أن نذكر أن كل قيمنا ليست صلبة ولا تابعة من ذاتنا، بل هي متحركة وفق الظروف، وما تنوهم أنه ذاتي ومبدئي راسخ، إنما هو نتيجة لما يقتضيه واقع محيطنا وهو الذي يقوم بصياغتها، وليس قيمة سابقة له أو مفروضة عليه.

الخلاصة إذا، هي أننا نخضع وقت الحاجة، وبقد رحا جتنا، تكون قابليتنا للخضوع والتأثر.

وبهذا الاعتبار فإن لكل منا ظروف تستعبد.

تروى رجل الأعمال الناهض والثري، وهو يعامل الناس بأنفة بالغة والناس خاضعة لذلك وتقبله، بينما يمارس هو دور الذليل في ظروف أخرى، كأن تراه يقبل الأيادي ويحنس باسم راضيا خائعا لرئيس دولته أو أمير أو ثري من طبقة أخرى.

نحن إذا أسياء وعبيد في آن واحد، والظروف وحدها هي التي تقرر أي الد وبن سنتقمص، أومتى علينا أن نكون سادة أو عبيدا، أعزة أو ذلة، عظماء أو أفقر.

وهذا المعيار هو عبارة عن تقنية بسيطة يمكننا من خلالها تصوير الإنسان بأشعة فاحصة وكاشفة، فكلما رأينا متفطرا يمكننا تخيله في ظروف أخرى، ليظهر لنا كمر هو بسيط ومتواضع.

هل رأيت يوما ما، شخصا تمنحوه كل الاهتمام، بينما يبالغ في التعبير عن أنه لا يشعر بكم؟

إنه يشعر بكم، لكنه يأخذ منك في الوقت الذي تنتظرون عطايا.

إنه يهمن لنفسه بأنه يستحق. وفي الوقت الذي هو يستحق فعلا. لكنه ينسى العطاء مقابل أخذه.

بل إن البعض يذهب لأبعد من ذلك حيث يشعر بكم بأنكم غير مرغوب فيكم، ولا في وجودكم، لكنه فقط يعمل وفق ظروف عطاكم، ولم يكن ليهيئكم ضمن ظروف أخرى.

علينا أن تمتع الحب والتواضع في ظروف تكون فيها منطلقه وبدأ رحلته، دون أن تتعلق بمرجع ذلك، والا فلننا ستستعبدنا الحاجة إلى ذلك المنتظر.

وعلينا حين نسمع عبارة ذلك الوجيه أن تكون أكثر حكمت من أن نحس بضعفه أو قدني منسوب كرامته، إنه فقط يحتاجنا، وليس لديه حيلة غير أن يفعل.

ليست هناك مرارة في العبودية وإنما هي الاستعباد.

الولايتين لتبادل ونشر الخبرات، بالإضافة إلى تنظيم ملتقى حول إستراتيجية النوع وتكوين طواقم المندوبيات على نظام المعلوماتية لتابعة المشاريع المنفذة من طرف المشروع ومشاركتها مع الفاعلين الوطنيين والجهويين، موضحا أن المشروع يعتمد على حصاد المياه في الولايتين من خلال إعادة تأهيل السدود والحواسر الصخرية والمحافظة على التربة من الانجراف.

ويذكر أنه أكد السيد النج ولد سيدي، الأمين العام لبلدية الطوازان مشروع (أبليس) يتدخل في بعض البلديات في آدرا ومن بينهم بلدية الطوازان حيث أن هناك حواجز صخرية سيتم تنفيذها ومن شأنها أن تخفف سرعة السيول مما سيمكن من زيادة منسوب البحيرة وبالتالي يزيد منسوب المياه في الأبار.

وأضاف نحن لدينا نقص كبير في المياه، حيث أن الكثير من الأبار تراجع لتجيرة قللة الأمطار، مبيحا أن أهمية الزراعة على مستوى البلدية معروفة لأن البلدية كانت المنتج الأول للخضروات على المستوى الوطني، حيث كان الإنتاج يصل حدود 6000 طن للسنة من الخضروات وأساسا من مادة الكاروت.

وبين أن هذا الإنتاج تراجع حتى وصل حد 1000 طن سنويا بسبب قللة المياه وهجرة المزارعين وانعدام اليد العاملة، متمنيا أن تساهم هذه السدود في الحد من قللة المياه في المنطقة.

وأجمع المستفيدون من هذه التدخلات على أهمية نظرا لدورها في تعزيز التنمية المحلية، خصوصا في مجال دعم القطاع الزراعي بشقيه الزراعي تحت النخيل والزراعة المطرية، حيث ستساهم هذه السدود والحواسر في تخفيف معاناة نقص المياه ولدتها في المنطقة.

تقرير / محمد ولد إسماعيل

الريحية وتسيير المياه ومؤسسات التكوين والبحث والفاعلين الناشطين في التنمية والتسيير الزراعي ومكاتب الدراسية وموزعي المعدات والمدخلات الزراعية.

وأكد المنسق أن المشروع أطلق سنة 2019 على مستوى ولايتي آدرا وتكانت، وذلك من أجل تنفيذ العديد من المشاريع الهامة في هاتين الولايتين، مضيفا أن مجال تدخله يشمل ولايات الحوض الشرقي والحوض الغربي والصحراء الغربية وكورنكول والارزقة.

وأوضح أن ولاية آدرا ستستفيد من مجموعة من التدخلات من بينها تنفيذ أربعة حواجز صخرية في الطوازان، فضلا عن انتهاء الد راسية الخاصة بتنفيذ مزرعتين نموذجيتين في كل من "يفره" و"وكش" ، مبيحا مدى تقدم الأعمال في سد (التكانت) التابع لبلدية التيملان، بولاية تككانت، مما سيسمح باستصلاح حوالي 20 هكتارا، سيستفيد منها 170 مزارعا.

وبين أنه تم إكمال تقنيات جديدة من بينها بناء أحواض لتخزين المياه لاستخدامها عند الضرورة في الري التكميلي، مشيرا إلى أن الأعمال انتهت في سد (كاشوط الخضراء) التابع لبلدية تجمكة، مما سيمكن من استصلاح 200 هكتار، يستفيد منها (275) مزارعا. وأضاف أنه تم حفر بركبة لتجميع المياه أمام المد بقرية استقلالها في زراعة الخضروات وسقي الماشية، حيث بلغت نسبة تعبيد السد بعد التساقطات المطرية حوالي 70 بالمائة، مبررا أن العمل سيواصل لأكثر من (7) حواجز صخرية في واد تجمكة.

وأوضح المنسق الجهوي أن المشروع سيواكب المزارعين في الحملة الزراعية من خلال دعمهم بالمعدات الزراعية والآلات والتكوين، مضيفا أنه سيعمل على إنشاء مزارع نموذجية في (التيهكة) و(تامويت) لتعاج

وبين أنه تم إنشاء منصتين للفاعلين في

يشكل القطاع الزراعي رافعة تنموية واقتصادية أساسية في ولاية آدرا، حيث يعمل عليه كثيرا في هذه التنمية المحلية من خلال ما يوفره من إسهامات جليلة في مجال تشغيل الشباب ودعم سوق العمل وتنفيذ النشاط التجاري وتزويد الخزينة بالموارد المالية، فضلا عن دوره الريادي في دعم السياسة المحلية في مجال الأمن الغذائي، وتعزيز الامركزية التنموية من خلال القضاء على الفوارق الطبقة وتخفيف معاناة الطبقات الهشة في المجتمع، مع ما ينطوي عليه من أهداف سامية تعزز سياسة فرس النخيل ودعم الواحات وتشجيع زراعة الخضروات والتسليط الضوء على هذا الموضوع الحيوي قام مكتب الوكالة الموريتانية للأنباء في ولاية آدرا، بإجراء سلسلة من المقابلات مع عدد من الفاعلين في هذا القطاع على مستوى الولاية تمكن من خلالها من رصد أهم التدخلات الهادفة إلى تنمية هذا القطاع ليلاعب دوره المحوري في دعم التنمية الجهوية والمحلية لصالح السكان.

وفي هذا السياق، فقد أوضح المنسق الجهوي لمشروع مبادرة الري في الساحل السيد أحمد بن أسفيرة أن المشروع الذي انطلق 2018، يعد من أهم المشاريع التنموية المتدخلة في المجال الزراعي، حيث يعمل على التحسين من قدرة الأعضاء في مجال تنمية وتسيير نظام الري، ومضاعفة المساحات المروية بالتابع مقاربة جهوية جديدة تعتمد على حلول الري في دول الساحل مبنية في كل من موريتانيا ومالي والنيجر والنيجال والنشاد وبوركينا فاسو.

وقال " يعمل المشروع على تنمية قدرات المزارعين لضمان استغادتهم من أنظمة الري المبرمجة، حيث يتيح إستراتيجية تعمل على ضمان الاستقلال الأمثل للمياه المطرية عبر دعم المزارع الفردية والجماعية، بالإضافة إلى دعم المزارعين الخصوصيين والتكتلات والتعاونيات الناشطة في مجال الهندسة

الغريب

"بقلم الأستاذ: محمد ولد إمام



حول ما إذا كان ينبغي علينا اتباع سلوك أو تصرفات معينة في بعض المواقف "للحفاظ على إنسانيتنا".

كما أنه يثير مسألة ما إذا كانت بعض عواطفنا تأتي من قبل أنفسنا أو من توقعات الآخرين لبعض العواطف في موقف معين مثلا. الرواية هي أيضا لانحسب اتهام لجهود الناس من أجل التحكم في حياة الآخرين. يقال لنا باستمرار ما هو صواب وكوسيلة لتبرير شعورنا الخاص بـ "ماذا يعني أن تكون إنسانا". غالبا ما نفرض تصوراتنا هذه على الآخرين، ونتوقع منهم أن يحققوا صفات وخصائص مماثلة، كما تم فرضها بالفعل علينا. إنها بطريقة ما تبرير ذاتي لأعمالنا على أنها حق أو "إنسانية". يقال لـ Meursault إنه يجب عليه أن يعيش و / أو يتصرف بطريقة معينة، سواء كان ذلك بواسطة القاضي أو محاميه أو الحكام. بمجرد عدم امتثاله لهذه الأوامر، يتم تهمة ويطلق عليه "الإنساني" وهذه حسب المؤلف محادثة من جانب الآخرين لعقائد طرق حياتهم وفهمهم لها. إذا تمكنت من توضيح أنه "غير إنساني"، فهذا يسمح لهم بأن يطلقوا على أنفسهم اسم الإنسان وأن يبرروا أساليب حياتهم الخاصة.

في النهاية، هذا الكتاب يثير الكثير من الأسئلة أكثر مما يجيب، لكن بطريقة فلسفية حقيقية.

قرأت من الأدب الفرنسي بعض الروايات كانت أولاها رواية لفلورن ترجمته طه حسين وكان عنوانها la destinée أو "القدر"، وكانت شرقية الهوى، وفيها نقاس كثير مع حكايات الشرق وكذلك مع القصص الدينية، ومن أهم الأعمال التي قرأت في الأدب الفرنسي كتاب ما الأدب لماركو طبعته الهيئة المصرية العامة للكتاب، وهو يتناول الأدب والالتزام الأدبي وربما أعود له شيء من التفصيل في مقال آخر بحسب قول الله: والكتاب الذي أود التركيز عليه هنا هو رواية الغريب لألبير كامو، الرواية مكتوبة ببساطة ويمكن قراءتها سريعا إلى حد ما، ولكن العمق الذي تمكن كامو من نقله بهذه البساطة أمر مذهل. أعتقد أن المشكلة التي يواجهها الكثير من الناس في هذا الكتاب هي أنهم يشغلون في النظر إلى ما وراء رسالة "ما معنى الحياة" بأكملها. ومع أن هذا السؤال مثير للاهتمام، إلا أن الرواية تثير الكثير من الأسئلة الفلسفية الأخرى. ما وجدته أكثر إثارة للاهتمام هو "ما هو تعريف البشرية حقا أو ما الذي يجعل الإنسان إنسانا؟" أثناء محادثة الشخصية الرئيسية في الرواية Meursault يتم باستمرار بعد إظهار الندم ويسألني بحسبه ياردا وغير إنساني. إنه بالتأكيد إنسان، لكنه منغلغل تماما عن العالم الواقعي الطبيعي. وهذا يطرح السؤال

الاستحقاقات الرئاسية بساحل العاج...

تحديات السياق.. وخارطة المتنافسين



تستعد ساحل العاج لتنظيم انتخابات رئاسية في 31 أكتوبر المقبل، في ظل مستجدات عرفتها الساحل السياسية الداخلية لهذا البلد غرب إفريقيا. فقبل أسابيع توفي الوزير الأول ومرشح حزب تجمع الجمهوريين من أجل الديمقراطية والسلام الحاكم أمام وُشون كوليباري، ما خلق مستوى من الارتباك داخل الأغلبية، التي كانت بدأت الترتيب لما بعد الرئيس الحسن واتارا، قبل أن يقر واتارا الترشح مجدداً. وهي وقت سابق أدانت المحكمة بأبيد جان الوزير الأول الأسبق، والرئيس السابق للجمعية الوطنية غيوم سوروبال سجن النافذ 20 سنة، وبغرامة مالية قيمتها 4.5 مليار فرنك إفريقي، وكان أعلن من قبل ترشحه للرئاسة. وأعلنت عدد من الشخصيات السياسية والمستقلة، الترشح لاستحقاقات أكتوبر الرئاسية، ومنها حسنة واتارا في الانتخابات المقبلة.

● محفوظ ولد السالك/كاتب صحفي

خلف الأوراق

أحدث رحيل أمادو غون كوليباري، رئيس حكومة واتارا، وخليفته في السلطة فراغا كبيرا على مستوى الحكومة والحزب الحاكم. فالمهندس الستيني، الذي أمضى أزيد من 3 عقود وهو يخوض ضمار السياسة إلى جانب الحسن واتارا، كان الأخير يعمل عليه في إحداث تناوب على السلطة من داخل الحزب الحاكم، لكن الموت غيبه. تقييب بدت أمامه أوراق الأغلبية مختلطة، بعد أن وجدت نفسها أمام البحث عن بديل جديد، خصوصا أن واتارا سبق له الإعلان بعدم الترشح لولاية رئاسية ثالثة، وتسليم المشعل لجيل الشباب. لكن واتارا قرر في الأخير الترشح لولاية رئاسية ثالثة، واعتبر في خطاب له بمناسبة الذكرى الـ 60 لعيد الاستقلال الوطني للبلاد، أن الترشح يعود "لحالة القوة القاهرة بعد وفاة أمادو غون كوليباري أواخر يوليو، وأداء الواجب المدني". وفي خطابه المطول، الذي أعلن فيه العضو عن نحو 2000 معتقل، معظمهم كانوا قد اعتقلوا على خلفية أزمة الانتخابات. قال واتارا البالغ من العمر 78 سنة، إنه كان قد بدأ التهيئة والاستعداد للمقابلة، والانشغال بحياته الخاصة ما بعد الرئاسة، غير أنه حصل ما لم يكن في الحسبان، فقرر التراجع.

واعتبر الرئيس الذي يحكم ساحل العاج منذ 2010، أن رحيل خليفته، الذي كان مقبلا أن يحمل المشعل، ترك فراغا كبيرا في الفريق الذي تم وضعه لمواصلة البرنامج.

وتحدث الرئيس الإيفواري، في الخطاب الذي كان ينتظره مواطنوه، لمعرفة موقفه من دعوة الحزب الحاكم له للترشح مجدداً، عن التحديات التي

تواجه البلاد، معتبرا أنها تتمثل بالأساس في الحفاظ على السلام والأمن، وكبح ولاء فيروس كورون المستجد.

المعارضة.. وحالة التشتت

تسعى المعارضة بساحل العاج إلى التناقص على رئاسيات أكتوبر المقبل، لكن التشتت لا يزال يطبع مساعي حلها الوصول إلى سدة الحكم، وإن كان لا يستبعد حصول تحالف يوحد الطيف المعارض، في مواجهة الأغلبية. لكن ذلك لم يحصل بعد بشكل عملي، حيث يبرز حتى الآن مرشحان رئيسيان معارضان للنظام الحاكم في ساحل العاج، مع احتمال أن تتعدد الأسماء لاحقا. وكان هنري كونان بسيديه البالغ من العمر 86 سنة، والذي حكم البلاد من 1993 إلى 1999، أول معارض يعلن ترشحه للرئاسة، عن حزبه الحزب الديمقراطي في ساحل العاج. ويعدده أعلن حزب الجبهة الشعبية الإيفوارية، المنقسم على نفسه، والذي كان حاكما في عهد الرئيس السابق لوران غباغبو، ترشيح باسكال آفي نغيسان، فيما يحاول طرف آخر من الحزب التمسك بأمل ترشح غباغبو، الذي يبحث حاليا عن جواز سفر، وأذن بدخول البلاد. وقد ردت لجنة الانتخابات بعدم إمكانية ترشح غباغبو، بسبب إدانته من طرف القضاء الإيفواري بالسجن 20 عاما، في قضية خزينة البنك المركزي لدول غرب إفريقيا، والتي حصلت إبان الأزمة الانتخابية 2010-2011. وكان الوزير الأول الأسبق، ورئيس البرلمان السابق غيوم سوروبال قد أعلن ترشحه في وقت سابق، غير أن إدانته نهاية إبريل الماضي بالسجن النافذ 20 سنة، وبغرامة مالية قيمتها 4.5

مليار فرنك إفريقي، أجهضت حلم الترشح. ووجهت المحكمة في ساحل العاج لغيوم سوروبال "تلقي أموال عامة مسروقة" وغسيل أموال، وتم الحكم بتجريد غيوم من حقوقه المدنية لمدة 7 سنوات. ولم يحدد بعد سوروبال الذي يحظى بشعبية كبيرة نسبيا في عدد من مدن البلاد، موقفه من الاستحقاقات المرتقبة، وما إذا كان سيدعم أحد المعارضين في وجه النظام، الذي سابت علاقاته به خلال الأشهر الأخيرة بشكل ملحوظ. ورغم أن معارضة النظام تشكل عاملا مشتركا بين كونان بسيديه، ولوران غباغبو، وغيوم سوروبال، إلا أنه من المستبعد أن يتوحدوا على مرشح واحد يمثل المعارضة.

متنافسون من الدرجة الثانية

يشهد السباق الرئاسي تناقص مرشحين جدد، بعضهم حلفاء سابقون للرئيس الحسن واتارا، نشطوا بالحزب الحاكم، وتقلدوا مناصب وزارية، وبعضهم لم يكن معروفا في الساحة السياسية. ومن بين هؤلاء مارسيل أمون تانوه، وزير الخارجية السابق، وكان أحد المقربين من واتارا، قبل أن يعلن استقالته من المنصب مارس الماضي، ويعلن لاحقا ترشحه للرئاسة. ووفقا لكتاب ومحللين سياسيين إيفواريين، فإن تانوه البالغ من العمر 68 عاما، والذي شغل منصب مدير ديوان واتارا خلال ولايته الرئاسية الأولى، كان يعمل على أن يختار مرشحا للرئاسة خلفا للرئيس، ولما لم يحصل ذلك استقال وترشح. وتشمل قائمة الحلفاء السابقين لواتارا كذلك، ألبيرت مابري تواسيس، وهو وزير سابق، ومتحدث سابق باسم الرئيس خلال الجولة الثانية من انتخابات 2010 الرئاسية. خرج

ألبيرت من الحكومة في مايو، بعد 3 سنوات من توليه حقيبة التعليم العالي والبحث العلمي، وكان عارض ترشيح الوزير الأول الراحل غون كوليباري لخلافته واتارا. وتتسع خارطة الترشح الرئاسي لتشمل اسم سيدتين، أولاهما ماري كارين بيلادي، وصيفة ملكة جمال ساحل العاج خلال 2002، والسابعة في مسابقة الجمال العالمية بآسيا. وترأس ماري كارين حزبا صغيرا حديث النشأة يدعى "كوت ديفوار الجديد"، وهي قادمة من عالم التجارة والموضة، ولم يسبق لها تقلد أية وظيفة صومرية. أما المتنافسة الثانية، فهي دانييل بوني كلافري، تبلغ من العمر 78 سنة، أعلنت ترشحها مؤخرا خلال المؤتمر العادي لحزب الاتحاد الجمهوري من أجل الديمقراطية، المتأسس عام 2006. وهي صحفية سابقة، كانت رئيسة تحرير في الصحافة المكتوبة، وعينت مديرة للإذاعة والتلفزيون الرسميين، كما عينت لاحقا وزيرة في حكومتين خلال عهد الرئيس السابق لوران غباغبو، حيث تقلدت منصب وزيرة للاتصال، ولاحقا وزيرة للمرأة والأسرة والطفل.

ولا يحظى أي من هذه الأسماء بشعبية تذكر، بحيث يمكنه أن يحدث الفرق، غير أن اتساع خارطة الترشيحات، والتي ينتظر أن تضم عددا أكبر من الأسماء لاحقا، من شأنه تشتيت الأصوات، وهو ما لا يعتبر في صالح المترشحين الجادين.

الأمن والمصالحة الوطنية

يشكل الأمن أحد التحديات المستجدة، المنتظر أن تأخذ حيزا كبيرا من اهتمام الرئيس القادم لساحل العاج، كما أن موضوع المصالحة الوطنية، الذي كان أطلقه واتارا خلال

ولايته الرئاسية الأولى، وعرف الاهتمام به تراجعا خلال الولاية الثانية، ينتظر أن يكون له نصيب من الاهتمام. وهكذا فقد أعادت العمليات الأمنية، التي وقعت خلال الأشهر الأخيرة قرب الحدود بين ساحل العاج وبوركينا فاسو، موضوع التحدي الأمني في البلاد إلى الواجهة من جديد، بعد أن تصدر الأولويات للمرة الأولى عام 2016، إثر هجوم تنظيم القاعدة ببلاد المغرب الإسلامي، ضد منتجع يساهم الكبير، الواقع ضاحية أبيد جان، والذي يقصده سياح أجانب من مختلف الجنسيات. وإذا كان هذا الهجوم حيثها اعتبر ردة فعل مباشرة من الهجمات الأخيرة وأعنفها، وقع يونيو الماضي، وخلف مقتل 10 جنود على الأقل، تبناه تنظيم الدولة بالصحرَاء الكبرى، فسر على أنه محاولة لشق التنظيم طريقا له نحو خليج غينيا. وأيا تكن الدواعي والسياقات، فإن الموضوع الأمني يعتبر رهانا وتحديا لساحل العاج، بفعل حدوده مع جارتها الشمالية بوركينا فاسو، التي تواجه خطر الجماعات المسلحة منذ 2015. الخطر استشرته مؤخرا ساحل العاج، فنظم جيشها لأول مرة عمليات أمنية مشتركة مع جيش بوركينا فاسو، لتمشيط المنطقة الحدودية بينهما، ووجد الطرفان بـستعزيز هذا التعاون لاحقا. ولا يقل موضوع المصالحة الوطنية، أهمية عن الموضوع الأمني، فالبنية الاجتماعية بساحل العاج لا تزال هشّة، فقد عانى البلد من الصراع، وعدم الاستقرار الذي طبع مرحلته ما بعد "أب الاستقلال" هوفوات بونيه. كما أن الاضطرابات وأعمال العنف، التي أعقبت ما بعد انتخابات 2010-2011، أذكمت مجددا الصراع الصامت، وأبرزت الحاجة إلى ترميم النسيج الاجتماعي في بلاد الكاكاو. ويتوقع أن يحظى هذا الملف باهتمام كبير من طرف صانع القرار السياسي في ساحل العاج، ما بعد استحقاقات أكتوبر المقبل الرئاسية.

فوائد الخيار لصحة الجسم



يعتبر الخيار أحد أنواع الخضار المحببة لدى الكثيرين، خاصةً لأنه شبه خال من السعرات وطعمه لذيذ ومنعش. فما هي فوائد الخيار؟ التفاصيل من هنا.

وتنوع فوائد الخيار من كونه غنياً بالفيتامينات والمعادن (كالسيوم، الحديد، المغنيسيوم، الفوسفور، البوتاسيوم والزنك)، ويعد مصدراً للألياف الغذائية وفيتامينات B.

كما يعتبر مصدراً غنياً لمضادات الأكسدة الموجودة على هيئة فيتامينات (A) و (C). وفيما يلي نذكر أهم فوائد:

1. فوائد الخيار للجهاز الهضمي

- يساعد في علاج العديد من مشاكل الجهاز الهضمي من حرقة أو حموضة أو التهابات في المعدة.

- حستوائه على الألياف الغذائية يساعد على طرد السموم من الجسم وتعزيز عملية الهضم وعمل الأمعاء.

- كونه غنياً بالماء والألياف فهو يساعد على علاج الإمساك والوقاية منه والحفاظ على حركة الأمعاء منتظمة.

2- المحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية

- باحتوائه على البوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف فهو يساعد على ضبط مستوى ضغط الدم الطبيعي.

- يعمل على تقليل نسبة الكوليسترول السيئ في الجسم وبالتالي تعزيز صحة القلب ومنع الجلطات.

- باحتوائه على السعرات الحرارية المنخفضة ومحتوى عالي من الماء والألياف الغذائية فهو يساعد في عملية تخفيف الوزن، ويعتبر مثالياً للأشخاص الذين يبحثون عن فقدان الوزن.

3- الخيار مضاد ومكافح للالتهابات

- يساعد الخيار في علاج

ومكافحة التهابات المسالك البولية، ووجدت الأبحاث أن الماء في الخيار يساعد على منع تكون الحصى والرمل في المجاري البولية، ويعتبر الخيار أفضل مدر للبول.

- الخيار مفيد في مكافحة التهابات المفاصل والنقرس ويخفف الألم باعتباره مصدراً ممتازاً للسيليكون، والذي يساعد في تعزيز الأنسجة الضامة.

- وكون الخيار غنياً بفيتامينات A، B1، B6، C، والمعادن وعند خلطه بعصير الجزر، فإنه يساعد في تخفيف آلام النقرس والتهاب المفاصل عن طريق خفض مستويات حمض اليوريك.

4- الخيار مفيد لمرضى السكري

- نتيجة احتوائه على الماء والألياف الغذائية بنسبة عالية ونسبة قليلة من النشويات يكون من المناسب تناوله لمرضى السكري دون أي قيود.

- وباحتواء الخيار على معدن المغنيزيوم وبعض المواد الكيميائية التي تعمل كمعمل الهرمونات اللازمة لخلايا معينة في البنكرياس، فإن الخيار يساعد على تعزيز تنظيم إفراز الانسولين في الجسم.

5- خسارة الوزن

- يشكل غذاء مشبعاً مع سعرات حرارية قليلة جداً، لذا تستطيع تناول عدة خيارات عند الشعور بالجوع لكبح شهيتك.

- يحتوى على نسب عالية جداً من الماء، ويشكل الماء

عاملاً طبيعياً يساعد على خسارة الوزن.

- يستعمل لأضفاء نكهة محببة على الماء، وتخفيف الأشخاص الراغبين في خسارة وزنهم على تناول كميات أكبر من الماء المنكه.

6- فوائد أخرى

- مكافحة مرض السرطان.

- إعادة الرطوبة إلى الجسم.

صحتها.

القيمة الغذائية للخيار

تنوع فوائد الخيار المذكورة كافة من محتوى الخيار العالي من المواد الغذائية الهامة والضرورية، إذ أن كل خيار كبيرة الحجم (300 غرام) ويقشرها تحتوي على:

- 45 سعر حراري فقط.

- 62% من حاجتك اليومية

وحمايته من التعرض للجفاف.

- تحسين راحة الضم والتخلص من النفس الكريه.

- تقوية العظام وتحسين

من فيتامين ك.

- 14% من حاجتك اليومية من فيتامين سي.

- 10% من حاجتك اليومية من المغنيسيوم.

- 13% من حاجتك اليومية من البوتاسيوم.

- 2 غرام من البروتين.

- 11 غرام من الكربوهيدرات.

- 2 غرام من الألياف.

- 12% من حاجتك اليومية من المنغنيز.

كما يتميز الخيار بأنه خالي تماماً من الدهون والكوليسترول، ويشكل الماء ما نسبته 92% من الثمرة ولكن ولتحصيل فوائد الخيار كافة، عليك أن تتناول الثمار بقشرها.

التمر الهندي وأهم فوائده



القلب

- محتواه العالي من الحديد والذي يساعد على إنتاج الكمية الكافية للجسم من خلايا الدم الحمراء.

3- السيطرة على السكري

يساعد التمر الهندي على إنتاج أنزيم معين في الجسم يساعد على تقليل أو إيقاف امتصاص الكربوهيدرات، مما يساعد على خسارة الوزن ويساعد كذلك في منع حدوث ارتفاع سكر الدم الذي يتبع عادة عمليات امتصاص الكربوهيدرات من الوجبات الغنية بها.

كما أن احتواء التمر الهندي على نسبة عالية من المغنيسيوم يساعد على الحماية من السكري والتخفيف من حدة أعراضه.

4- تقوية جهاز المناعة

بسبب احتواء التمر الهندي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، لا سيما فيتامين سي، فإنه يعتبر وصفاً ممتازاً لتدعيم وتقوية جهاز المناعة لديك وحمايتك من العدوى والاضطرابات.

5- تقوية الجهاز العصبي

يحتوي التمر الهندي على نسبة عالية من الثيامين، وهو أحد أهم أفراد عائلة مجموعة فيتامينات ب، ويساعد الثيامين في تحسين وظائف الأعصاب في الجسم وتحسين صحة ووظائف العضلات كذلك.

أظهرت العديد من الدراسات والبحوث فوائد جمة للتمر الهندي وعصيره. وفيما يلي سوف نسرد عليك بعضاً من أهم فوائده.

ما هو التمر الهندي؟

التمر الهندي مصدره شجرة تنمو غالباً في المناطق الاستوائية، وكان أول ظهور لها في أفريقيا قبل أن تنتشر وتبدأ في النمو في مناطق مختلفة من قارة آسيا ومن ثم إلى الأمريكتين.

وتنمو الثمار على الأشجار وهي داخل قشور بيضاء طويلة، تحتوي بداخلها على لب لزج وهو الجزء الذي يمكن تناوله من الثمار، وله مذاق حلو حامض.

وللتمر الهندي قيمة غذائية وفوائد مذهلة، إليك بعضها:

1- تحسين الهضم

يعتبر التمر الهندي أحد المليّنات الطبيعية نظراً لمحتواه العالي نسبياً من الألياف الغذائية. وبسبب طبيعته اللزجة فإنه يساعد بشكل كبير على تحريك البراز العالق في الجهاز الهضمي.

لذا، يعتبر التمر الهندي مفيداً بشكل خاص لمن يعانون من الإمساك المزمن. ومع أن هذا الأمر قد يبدو غريباً، إلا أن النتائج الأولية لبعض الدراسات أظهرت أنه قد يساعد على الشفاء من الإسهال المزمن كذلك.

2- تحسين صحة جهاز الدوران والقلب

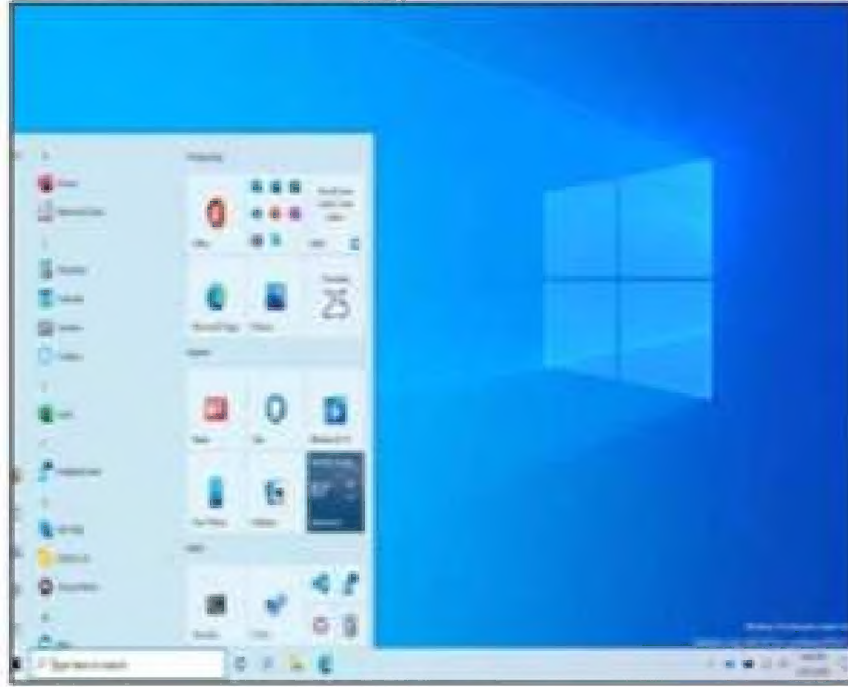
وجد أن للتمر الهندي قدرة محتملة على خفض ضغط الدم والكوليسترول المرتفعين والحماية من فقر الدم، وذلك بسبب:

- محتواه من الألياف التي تقلل نسبة الدهون في الدم.

- محتواه العالي من البوتاسيوم الذي يساعد في السيطرة على ضغط الدم.

- محتواه العالي من فيتامين سي الذي يساعد على معالجة الشوارد الحرة التي قد تؤدي للإصابة بأمراض

مايكروسوفت تدفع قريبا التصميم الجديد لقائمة ويندوز 10 الرئيسية لجميع المستخدمين



لدفع القائمة الجديدة في الإصدار العام من Windows 10 قريبا.

ويأتي التحديث الجديد لقائمة البداية في Windows 10 بتصميم أوضح ولا يشغل مساحة كبيرة، حيث تم تقليص حجم القائمة الرئيسية، أيضا قامت مايكروسوفت بإضافة تغييرات في ألوان الخلفية الخاصة بالقائمة الرئيسية، كما تم إضافة مجموعة من الرموز الجديدة. أيضا من المقرر أن يتم تحديث متصفح Edge بشكل تلقائي مع القائمة الرئيسية، حيث تظهر علامات التبويب في المتصفح بصورة مصفوفة.

يذكر أن متصفح Edge تحول مؤخرا إلى محرك Chromium للعمل بآداء أسرع، كما تم إضافة تحسينات في استخدام المتصفح للذاكرة العشوائية في تحديث مايو 2020، حيث انخفض استهلاك المتصفح للذاكرة بنسبة 27%.

تستعد شركة مايكروسوفت لدفع التصميم الجديدة لقائمة البداية في Windows 10 لجميع المستخدمين، على أن يصل هذا التحديث في خريف هذا العام.

تبدأ عملاق البرمجيات ما بين شهري أكتوبر ونوفمبر في دفع الإصدار العام من تحديث Windows 10، الذي يجلب مجموعة من المميزات والتحسينات الجديدة التي تتضمن تصميم جديد لقائمة البداية في واجهة النظام.

أشارت التوقعات السابقة إلى أن شركة مايكروسوفت تخطط لجلب التحديث الجديد لقائمة البداية في نظام Windows 10 في الإصدار 21H1 المقرر إطلاقه في ربيع 2021، إلا أن أحدث التسريبات التي رصدت في Windows 10 Build 19042.421 Insider Beta كشفت عن خطط مايكروسوفت

علماء الفلك يستخدمون القمر كمرآة علاقة للبحث عن الكائنات الفضائية

وقالت عالمة تلسكوب هابل أليسون يونج بلود في بيان، "أحد الأهداف الرئيسية لوكالة ناسا هو تحديد الكواكب التي يمكن أن تدور الحياة على سطحها"، وتساءلت، "ولكن كيف لنا أن نعرف إذا أينا كوكبا إن كان بالفعل صالحا للعيش أو غير مأمول؟".

ولهذا فإن دراسة التي قدمتها يونج بلود والتي نشرت في مجلة أسترونوميكال جورنال تعتبر مهمة جدا، واعتمدت هذه الدراسة الخاصة على قياس كمية الأوزون في الغلاف الجوي للأرض لمضاهاة التوقيع الكيميائي المنبعث من كوكب خارج المجموعة الشمسية. أملا في أن يثبت ذلك امتلاكه لغلاف جوي غني بالأكسجين وحسب من الأشعة فوق البنفسجية مثل كوكبنا تماما.

لجأ الفلكيون إلى حيلة جديدة من أجل العثور على الكواكب الخارجية الصالحة للحياة، وتتطوي المحاولة هذه المرة على استخدام القمر كمرآة علاقة، واعتمد علماء وكالة ناسا وكالات الفضاء الأوروبية على تلسكوب هابل الفضائي لالتقاط الضوء الذي ينعكس عن القمر بعد مروره عبر الغلاف الجوي للأرض، وفقا لموقع سبيس.

ويرى العلماء أنه من خلال دراسة هذا الانعكاس سيبحثون على التوقيع الكيميائي للحياة في الكواكب الخارجية البعيدة لأنها ستشبه انعكاس ضوء الأرض على القمر، وسيكتشفون إمكانية وجود الحياة على سطحها.

مهندسون يابانيون يطورون روبوتا عملاقا طوله 18 مترا

عرض له هذا الشهر، لكنها ألفتها بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) الحالية.

وكانت تخطط لعرض الروبوت للجمهور في أكتوبر من العام الجاري، وفقا لموقعها الرسمي على الإنترنت، لكنها أجلت ذلك العرض.

جدير بالذكر أن شركة يابانية أخرى طورت في أوائل يونيو روبوت أطلقت عليه اسم Ugo كإداة للمساعدة على مكافحة تفشي فيروس كورونا، ويعد Ugo من Mira Robotics عبارة عن زوج من الأذرع الروبوتية القابلة لتعديل الارتفاع مثبتة على عجلات، ويتم تشغيلها عن بُعد من خلال اتصال لاسلكي مع كمبيوتر محمول وجهاز تحكم في الألعاب، كما يساعد ليزر قياس المدى المركب على القاعدة على التنقل، بينما تعرض اللوحة في الأعلى العينين لإضفاء مظهر أكثر ودية.



يعني أنه على الأرجح مجرد اختبار للمشى مستقبلا، وسيكون وزن الروبوت كله مع الرأس نحو 25 طنا، وستكون درجة حرية حركته 24 درجة، ما يعني أنه سيستطيع المشي في أي مكان تقريبا، وفقا لروبوتلار ميكانيكس. وستكون له أيد يابها وأصابع مضملة بالكامل. وسيكون طول كل يد، من طرف الأصابع إلى الرسغ، نحو مترين. وكانت الشركة المصممة، كاندام فاكيتوري بوكوها ما، تخطط لتنظيم

صنم مهندسون في اليابان روبوتا عملاقا يتجاوز طوله 18 مترا، يشبه الروبوتات التي تظهر في سلسلة الرسوم المتحركة كاندام، وعلى الرغم من تباطؤ صنع هذا الروبوت بسبب فيروس كورونا المستجد، يبدو أن التقدم مستمر، ويظهر مقطع فيديو حديث تحرك الروبوت في أولى خطواته دون تركيب رأسه، وفقا لروبوتلار ميكانيكس.

ويرفع الروبوت سابقه اليميني، لكنه لا يضع عليها وزنه، ما

الإعلان عن موعد الكشف عن آيفون 12 والنظارات الذكية "أبل كلاس"

يوم الثلاثاء أيضا. وصلاوة على ذلك، يشير التقرير إلى أن هناك iPad جديد سيصل إلى رفوف المتاجر جنبا إلى جنب مع قاعدة الشحن اللاسلكي AirPower التي طال إنتظارها. ويطلبية الحال، سيتم عقد الحدث عبر الإنترنت بسبب جائحة COVID-19 المستمرة.

في اليوم 27 أكتوبر، من المحتمل أن نرى MacBook و MacBook Pro 13 جديدين، وكلاهما سيكون مدعوما بمعالج آبل الخاص، وسنرى كذلك Apple Glass، وطراز جديد من iPad Pro.

قبل الختام، نود أن نشير إلى أن هذه التواريخ تتماشى مع ما إقترحتته الشائعات الأخرى في الماضي، وبالتالي يمكننا القول بأن هذا التسريب الجديد يبدو معقولا، على أقل تقدير.



MacBook المزودة بمعالجات آبل التي تستند على معمارية ARM في اليوم 27 من شهر أكتوبر المقبل. على الرغم من عدم تأكيد أي شيء، فإننا نميل إلى تصديق هذه الشائعات نظرا لعادات آبل في الماضي. في العام الماضي، جاءت تشكيلة iPhone 11 Series في يوم الثلاثاء 10 سبتمبر، وهذا العام جاء 8 سبتمبر في

وفقا لمعلومات من مسرب موثوق تتعلق بشركة آبل، فيبدو أن هذه الأخيرة ذاهبة للكشف عن تشكيلة iPhone 12 Series في اليوم 8 سبتمبر جنبا إلى جنب مع الساعة الذكية Apple Watch Series 6. بالإضافة إلى ذلك، يشير التسريب إلى أن شركة آبل تستعد أيضا للكشف عن جهاز iPad Pro جديد، والنظارات الذكية Apple Glass، وحواسيب



منتدى الشعب

بقلم: محمد فال ولد عبد اللطيف

الأدب الفكاهي الشنقيطي (الحلقة 5)

وبعضهم تلقاه عند الباب
منتظرا لساعة الإياب
يرميك بالحاجة والسلام
مودعا طبعها بوقت حام
وليس يدري كل ما تعاني
من مشكلات البيت والإخوان
ومشكلات العمل الرسمي
وحالك النفسي والجسمي
وفيه يقول:
وعند منهم صاحب الأشعار
وصاحب الأنباء والطواري
وقاطع الكلام بالكلام
وداخل من غير ما سلام
وفيه يقول:
وبعضهم يدعوك يوم الراحة
لحفلة ضمنها أفراسه
لكنها يحضرها أقوام
طباعهم ينقصها النظام
والثقل في جانب السيارة
تصدع الرأس على الحجارة
ومنهم الباحث عن محل
يجعله وهو ثقل الخل
والذهب المصحوب بالأطفال
وبالحقائب وبالأثقال
واللحم والسمك والأغنام
أثقل ما يحملها الأقوام
وقد اشتهر هذا النظم عند الثقلاء
وغيرهم والغالب على الفن أن
الثقلاء لم يستفيدوا منه كثيرا
لا سيما وأن أهل هذا الشأن جزموا بأن
ظرافة الثقل أثقل من ثقله.

... ومن أنظامهم نظم الثقلاء لحندا
بن الثاء، وهذا النظم خاص بثقلاء
الحواضر سجل فيه الناظم لقطات
حية من سلوكيات ثقلاء المدينة
الذين جاؤوا من البعد ودون أن
يتمرسوا بالمسالكيات التي
يقتضيها أدنى حد من المدنية
والنظم يقع في نحو سبعين بيتا
يقول فيه:
من ثقلاء العصر قد بلينا
بفنت قد كدرت علينا
فصلها ابن حنبل تفصيلا
وهو يسبق حانز تفصيلا
لكنه لو كان في زماني
لزاد نظمه بنظم ثان
والباب مفتوح لكل من يرى
من ثقلاء عصره ما كدرا
وفيه يقول:
وللسلام وحده مسلسل
كأنما يصب منه الحنظل
وبعد أسئلة طويلة
من ألف ليلة إلى كليته
ويمسك الكف ولا يرخيها
ليجعل الثقل كالا فيها
وفيه يقول:
ودرة المياد إن أتاها
رفع سمكها وما سواها
وبعد ذا يتركها مفتوحة
مياها جارية مكشوفة
وحولها من ورق مبلول
ما يمنع الداخل من دخول
وفيه يقول:

أمثال شعبية

- أثر أسحاب في الثراب، يضرب للتأثير الإيجابي.
- أخير عزربة من ظيف، يضرب لمن عمله أفضل من مظهره.
- إسقم صوجات الوديان، يضرب لمن يعمل في فراغ أو يعمل عملا لا يرجع بفائدة.
- إيشوف رجبتي خيمتك ال ما شاف رجبتي أمرا حكا، يضرب للحث على حسن المظهر.
- أخوف ما يسكن ما جل من رجبتي، وهو الثور الوحشي، يضرب للقوي لا يواجه إلا بجنسه.
- أغنوبور رصاص، يضرب لشديد البأس مخفيه.
- لخريس ما يزلل اشوي، يضرب لسوء التسيير، والتأخر في الترقية حتى يتفارق الوضع.



تساءل

فاطمة السالمه بنت محمد المصطفى
Fatimetousalma4@gmail.com

اختلال الضوابط: تعزيز للساطة.. وأكل بالشفاعة

من خصوصية القيم الاجتماعية لأمة أمته كانت، اعتماد معايير
محددة.. ومقاييس معروفة.. وموازين ثابتة.. كمحددات مجتمعية، تدل لها
الرقاب، ويد عن لها الجميع.. تقيس مدى انسجام سلوك أفرادها مع الذائقة
العامة لمجتمع ما.. لتجاسب أفرادها بقدر تشبثهم بسلوك القيم، أو تبعا
لمنسوب مروفتهم عليها... ليأخذ كل جزاءه كاملا غير منقوص، إن خيرا
فخير وإن شرا فشر.

ولكن... باختلال تلك المقاييس أو تخلخل معاييرها... أو انتقاص
موازينها واضطراب ميكانيزماتها، كما نشاهده اليوم - اهتزت منظومة قيم
مجتمعتنا الموريتانية منذ بعض الوقت، منذ ثورة بسميلاد جيل مريض، بأنوف
مزكومة، وعيون مصابة بعمى الألوان..

ومن ميزات أبناء جيل الجديد، اختضان المجرم دون مساءلة.. وتبجيل
المفسد بدل عقوبته.. واسناد الأمر لمن ليس له أهل...

سلوك قد تضيق بموجبه حقوق أفراد وجماعات.. ويدفع ثمنه غالبا عمال
ومؤسسات.. وتحت تأثيره المشين.. يتنكر لمعايير الموضوعية متمكنون
ومتمكنات.. معتمدين في الانتقائية مقومات أقرب للذاتية منها
للموضوعية.. سواء كان الهدف توظيفاً أو ترقيته.. أو تعييناً أو تزكية..
بل مستغيضين عنها أحيانا ببدائل أخرى، منها، الوساطة والمحسوبية..

ويزاولون قد رها مائة وثمانون درجة مئوية.. تجردت الدوال من دلالاتها..
وأفرغت المسميات من محتوياتها ومعانيها... بقدر تراجع منظومة أخلاق
المجتمع.. أو تهاوي قيم ورثاها صاغرا عن كابر.. بعد أن تشكلت على
أنقاضها.. وللأسف، قيم بدلية مناقضة تمجد المحال.. وتكثف التقدير و
الاحترام للمفسدين، لتتحول في رحابها قيم، العدل والاستقامة والنزاهة
وأداء الواجب، إلى "وصمة عار" يوصف صاحبها بسنوت مستهجنة مثل "المنفوش" و"عديم الشخصية"، ربما هيأت صاحبها لما لا تحمد عقباة.

وبالمقدار نفسه تعززت الوساطة في ربوعنا، وقوي عودها... ما جعل صاحب
الحق يلجأ للتعامل مع وسطاء انبروا لها في دهاليز الإدارات العمومية، متخذين
من أداء المهمات وسيلة للكسب أو منبعا للثراء.... وحتى لا يضيع وقت
المراجع سدى دون جدوى بين دهاليز الإدارات، ودخل قاعات الانتظار..
استسلم لقدرة كل من فشل في الحصول على حقه الطبيعي بالطرق العادية..
مستعينا بتقدير أجر لا ولئك مقابل إنجاز خدمة عمومية استعصت.

ليصبح الوسطاء في بلادنا - جنودا مجندة، وأصنافا متعددة، منهم: الوجيه
البارز، والسياسي المحنك، والسكرتير الفضن، والبواب الحاذق، والسائق
الماهر.. كما أن منهم أم الولد، والزوج، بالإضافة إلى السمسار المحترف
الذي اعتاد أن يجمع من الوساطة المال الوفير والخير الكثير..

فهل نحن منتهون؟

الآراء المنشورة في هذه الصفحة لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر جريدة الشعب